

+ Chilango



Asaltos de película en bancos de la CDMX

Con disfraces y documentos falsos se han robado millones. Aquí un repaso por una década de estos delitos en la capital **P.06-07**

#LaDiaria



Martí Batres presentó en el Congreso local su último informe como **jefe de Gobierno** **P.02**

#Entérate



Deliciosos pero peligrosos: chequea lo que contienen **los famosísimos azulitos** **P.10**

#Entrevista

¿Energía nuclear? La física **Kassandra Salguero** nos cuenta sobre **el futuro energético del país** **P.12**



ILUSTRACIÓN: SHUTTERSTOCK



CASA DE APUESTAS OFICIAL
LIGA BBVA A24

HORARIO	PARTIDOS 18 DE SEPTIEMBRE		LOCAL	EMPATE	VISITANTE
19:05	GUADALAJARA	VS	LEÓN	-154	+295 +410
20:00	MAZATLÁN	VS	NECAXA	+114	+235 +245
21:00	MONTERREY	VS	JUÁREZ	-257	+380 +675

ESTOS MOMIOS, FECHAS Y HORARIOS PUEDEN CAMBIAR EN CUALQUIER MOMENTO. CONSÚLTALOS ANTES DE METER TU APUESTA.

Si apuestas **\$1,000** a este parlay cobrarías: **\$4,908**

*VÁLIDO SÓLO PARA NUEVOS USUARIOS. PERMISO SEGOB DGG/SP/404/97. DIVIÉRTETE RESPONSABLEMENTE. LOS JUEGOS CON APUESTA ESTÁN PROHIBIDOS PARA MENORES DE EDAD. CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES EN CALIENTE.MX

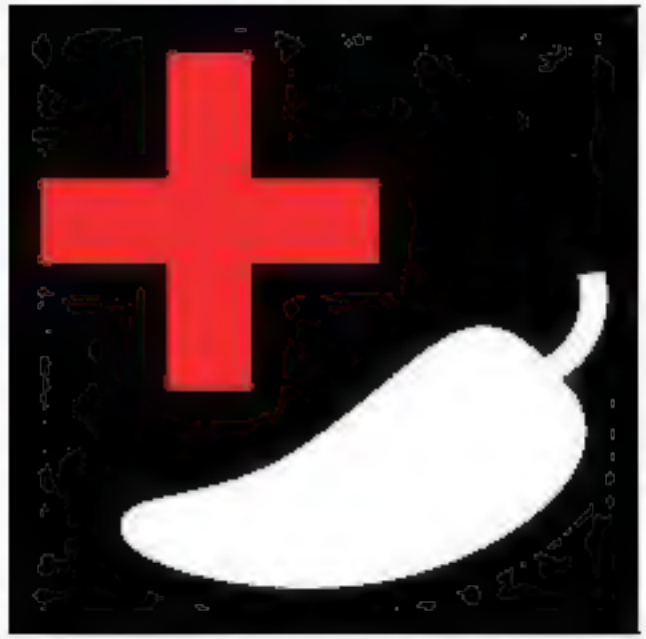
Recibe de regalo*
\$1,000
SIN DEPÓSITO



BAJA LA APP EN
caliente.mx



App Store



Descubre +

Con este QR puedes acceder a las notas completas en nuestra web:



Martí Batres presentó su último Informe de Gobierno

Martí Batres presentó en el Congreso local su último informe al frente del Gobierno de la Ciudad de México, al destacar que al final del sexenio sumarán 120 mil acciones de interés social para que lxs capitalinxs no tengan la necesidad de desplazarse. "Este ha sido un gobierno con acento social. Llegamos muy bien. Tenemos buenos números y resultados", afirmó luego de ejemplificar la construcción de 158 viviendas para el programa de apoyo a jóvenes estudiantes. Al recordar que asumió el cargo en sustitución de Claudia Sheinbaum, enumeró las acciones que se impulsaron durante ese periodo como la construcción del Cablebús, la creación de los Pilares, la beca del Bienestar para infantes, la instalación de 34,000 puntos de internet gratuito, la disminución de los índices delictivos de alto impacto en más del 50%, la apertura de las universidades Rosario Castellanos y de la Salud, entre otras.

FOTOS: CORTESÍA / SHUTTERSTOCK / X (@DELFINAGOMEZA)

EN UN MINUTO | Noticias para comentar con el café

Lactancia materna en México, lejos de la meta de la OMS

En México, la lactancia materna exclusiva a menores de seis meses aumentó 34.7% este año, sin embargo, aún es una cifra inferior a la meta que fijó la Organización Mundial de la Salud (OMS) para 2030, la cual aconseja una prevalencia de esta práctica en todos los países del

70%, advirtió Aranzazú Alonso, directora ejecutiva de Pacto por la Primera Infancia. En entrevista con Luisa Cantú y Luciana Wainer para *Radio Chilango*, señaló que lxs niñxs no alimentados de esta forma "están perdiendo beneficios importantísimos en términos de salud y potencial". Indicó que seguir las recomendaciones de la OMS en la materia "implica entre 4 y 7% más de coeficiencia intelectual", además de que también ayuda a prevenir enfermedades crónicas. En el marco de los resultados del Noveno Foro Nacional de Lactancia Materna 2024, celebrado el 11 de septiembre, Aranzazú Alonso urgió a ampliar el tiempo de licencias maternas, lo cual no ocurre desde hace 50 años.



Sheinbaum fusionará a Segalmex y Diconsa en su gobierno

La presidenta electa, Claudia Sheinbaum, anunció la fusión de Segalmex y Diconsa en una sola unidad que se llamará Alimentación para el Bienestar, la cual estará a cargo de María Luisa Albores, actual titular de Semarnat. Con ello, dijo, se crearán las tiendas del Bienestar para vincular a productoras agropecuarias del país.



Lomitos y michis tendrán centro de atención en Toluca

La gobernadora del Estado de México, Delfina Gómez, colocó la primera piedra del Centro Integral de Atención a Pequeñas Especies que se construirá en el Parque Sierra Morelos, en Toluca. El complejo contará con servicios médicos, crematorio, resguardo, convivencia, adiestramiento y adopción de animales de compañía.

Somos la revista oficial
de los socios conductores

➔

Acércate a los promotores de más o a los Centros de Activación Uber y recibe tu ejemplar gratuito

Destino
Uber

Conoce tu siguiente destino

GOBIERNO DE MÉXICO

FERIA DE INNOVACIÓN 2024

8 y 9 de OCTUBRE

EDUCACIÓN PARA EL FUTURO

ESTE PROGRAMA ES PÚBLICO, ABIERTO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA FINES DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.

GOBIERNO DE MÉXICO | EDUCACIÓN | Instituto Politécnico Nacional "Por México y Servicio de la Humanidad"

Facebook Twitter YouTube LinkedIn

MARTÍ BATRES

JEFE DE GOBIERNO

SEXTO INFORME

GOBIERNO CON ACENTO SOCIAL

CONSTRUIMOS UNA NUEVA LÍNEA DE TROLEBÚS en Avenida Aztecas

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS

GOBIERNO CON ACENTO SOCIAL



#Entérate

El último balance de seguridad federal

FOTO: QUARTOSCURO

La secretaria de Seguridad Pública y Ciudadana, Rosa Icela Rodríguez, expuso datos positivos en la materia alcanzados durante el gobierno de López Obrador

La tasa de víctimas de delitos y el porcentaje de pobreza registraron una disminución simultánea entre 2018 y 2022 en 27 entidades del país, afirmó la titular de la Secretaría de Seguridad Pública y Ciudadana (SSPC), Rosa Icela Rodríguez Velázquez, en su último informe del Gabinete de Seguridad de la actual administración federal.

Durante la conferencia matutina del presidente Andrés Manuel López Obrador, la funcionaria presentó el documento *Diez cambios con impacto en la gobernanza nacional*, resaltando los avances en materia de seguridad en el país.

Señaló que en Tlaxcala y el Estado de México aumentó la pobreza y disminuyeron los delitos, mientras que en Coahuila, Yucatán y Nuevo León aminoró la pobreza y aumentó la prevalencia de delitos, aunque precisó que en este periodo no se conjuntó el incremento de la pobreza con el alza de delitos en ninguna entidad, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

“Subrayar mucho que no solamente son los resultados en prevención del delito los que ayudan precisamente a tener los resultados que hoy se van a presentar, sino los programas sociales, la integración del trabajo de todo el Gabinete que llega hasta los últimos rincones de nuestro país [es] lo que se hace para bajar los índices delictivos”, destacó Rosa Icela.

En este sentido, aseguró que en el primer semestre de 2024 bajó 12.7% el número de hogares que sufrieron robo y/o extorsión, en comparación con el año 2018.

53.5% de la población

da el más alto nivel de confianza al presidente López Obrador, según el registro de marzo de este año

Asimismo, mencionó que disminuyó 14.3% la percepción ciudadana de inseguridad.

“En diciembre de 2018, el porcentaje se ubicaba en 73.7% y para junio de este año, se colocó en 59.4%. Es decir, las personas consideran seguro vivir en su ciudad”, señaló al indicar que se trata de una tendencia constante a la baja de 22 trimestres: “Es algo que prácticamente no se observa en ningún país del mundo”.

En el mismo sentido, Rosa Icela apuntó que entre abril y junio de 2018, el 68.3% de la población pensaba que la delincuencia seguiría mal o empeoraría, sin embargo, hubo una reducción de 17.8 puntos porcentuales para llegar a 50.5%, es decir, el nivel más bajo registrado en 43 trimestres, junto con el de diciembre del primer año del sexenio, que está a punto de concluir.

Calificación a la Guardia Nacional

La titular de la SSPC afirmó que nueve de cada 10 personas en el país identifican a la Guardia Nacional a diferencia del periodo en el que se creó, cuando solamente eran tres de cada 10, de acuerdo con el INEGI. Actualmente, 74% de la población considera efectivo el desempeño de la corporación en sus localidades.

Corrupción

Otro de los cambios, apuntó, tiene que ver con la tasa nacional de actos de corrupción experimentados por la población durante diversos trámites, los cuales, entre 2019 y 2023 disminuyeron 16.6% por cada 100,000 habitantes, lo que representó 5 mil 62 casos menos. Afirmó que entre 2017 y 2023, la proporción de personas adultas que percibió este delito de manera frecuente se redujo 8.8% a nivel nacional.

Confianza en autoridades

La próxima titular de la Secretaría de Gobernación, señaló que la confianza de lxs mexicanxs en la institución gubernamental incrementó 59.1%, ya que en 2017 fue de 25.5%; para 2023 el porcentaje creció 59%. Agregó que datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) revelaron que en el año anterior, 54% de lxs ciudadanxs tuvieron una alta o moderadamente alta confianza en su gobierno. 🌶️

Base sólida para Sheinbaum

Rosa Icela Rodríguez consideró que los 10 avances de la administración federal que está por concluir representan una “sólida base para el nuevo gobierno de la presidenta electa Claudia Sheinbaum”, quien tomará posesión el 1 de octubre próximo. Cabe mencionar que el próximo titular de la Secretaría de Seguridad Pública y Ciudadana (SSPC) será Omar García Harfuch, quien estaba a cargo de la Secretaría de Seguridad Ciudadana (SSC) de la Ciudad de México.

#VozDeMarca

¡Alerta biker! Disfruta de un montón de motocicletas en un mismo lugar

Del 26 al 29 de septiembre estará el Salón Internacional de la Motocicleta en la CDMX, te damos los detalles

Este mes de septiembre, la CDMX andará muy biker con el regreso del Salón Internacional de la Motocicleta México (SIMM), un evento familiar que es un oasis de felicidad para quienes gustan del mundo de las motos.

El SIMM es el evento más grande de su tipo en México y Centroamérica, este año llega a su edición 21 y promete cuatro días llenos de emoción, innovación y espectáculos increíbles.

Novedades del Salón Internacional de la Motocicleta México

El SIMM 2024 contará con la presencia de 40 de las marcas más importantes a nivel mundial. Estas presentarán sus modelos más recientes y las innovaciones que marcarán el 2025. Sí, es como tener una bola de cristal para mostrarte todo lo que viene en este apasionante mundo biker.

Podrás ver desde motos urbanas de baja cilindrada hasta potentes todoterreno, habrá opciones para todos los gustos y necesidades. Y el chismecito estará bueno, pues con tus propios ojos podrás checar las marcas que llegan al mercado de México, todas ellas con lo último en tecnología y confort.

Este año se estarán presentando una gama de motocicletas que empujan los límites de la ingeniería y deslumbran por sus impresionantes diseños.

Personaliza o renueva tus accesorios: descubre las últimas tendencias e innovaciones tecnológicas en complementos que mejorarán tu experiencia de manejo con comodidad y seguridad acorde con tu presupuesto y estilo de vida.

Participa en las pruebas de manejo: compara, en distintos circuitos, las prestaciones de variedad de marcas de motores de combustión y eléctricas para asegurarte cuál puedes estrenar. Lleva tu casco y licencia de conducir, ya que una vez la selecciones, podrás llevártela a casa directo desde la Expo.

Shows de motos en el SIMM

Si ya has ido al Salón Internacional de la Motocicleta México tal vez ya sepas lo que te espera, pero si no, te contamos que este año, los espectáculos de acrobacias y

las demostraciones en vivo prometen ser más impactantes que nunca, te elevarán la frecuencia cardíaca.

Habrán motociclistas veteranos, pero también se reunirá a integrantes de las nuevas generaciones con trucos que son un espectáculo digno de apreciar.

Habrá presencia de la construcción y personalización de motocicletas: atestigüa una impresionante colección de motos customizadas creadas por los mejores especialistas en la transformación. Cada uno plasma lo mejor de su arte en estas máquinas de manera que las convierten en piezas únicas e inigualables.

Punto de encuentro para motociclistas

Durante cuatro días, el SIMM se volverá el punto de reunión de la comunidad biker de todo México. Ya sea que uses la moto para moverte por la ciudad, para salir de ella, para el ocio o el deporte, en este lugar encontrarás a personas con tus mismos intereses, incluyendo gente que pertenece a motoclubes de todas las regiones.

En el evento habrá motovloggers con quienes podrás convivir en meet & greet y otras actividades.

Para estar al tanto de todas las actividades y promociones del SIMM, visita salondelamotocicleta.com así como sus redes sociales.

El precio de los boletos para el Salón Internacional de la Motocicleta México 2024 está en \$250 para mayores de 12 años y en \$125 para menores de 12 años.

Para comprar tus entradas entra a:

<https://simm2024.boletia.com>

Y para más novedades, síguenos en sus redes sociales:

FB: <https://www.facebook.com/Salon-de-la-Motocicleta/>

IG: @simm_mexico

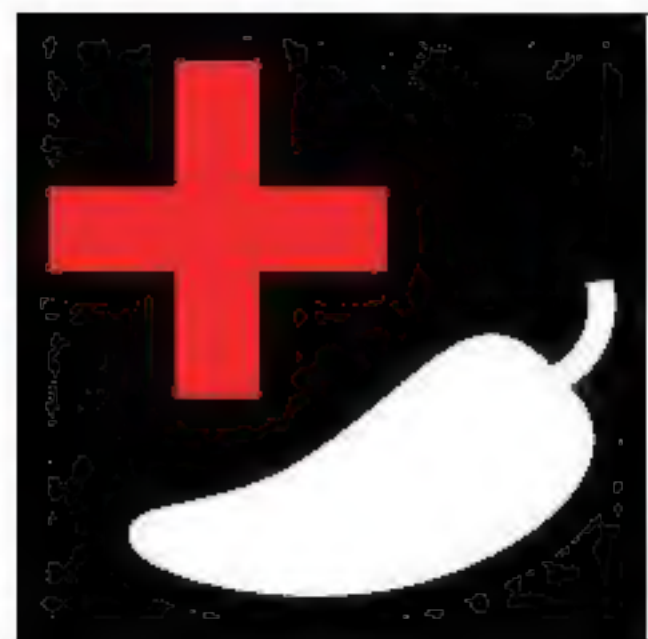
X: @SIMM_Mexico

Dónde: Expo Santa Fe. Av. Santa Fe 270, Santa Fe, Ciudad de México

Horario: del 26 al 29 de septiembre, de las 15:00 a las 20:00 horas

Costo: preventa (todo agosto) \$190 para mayores de 12 años y \$95 para menores de 12 años. El día del evento \$250. 🍷





Portada

+ **Chilango**



**Entre
2016 y
2024**

se registran 202
robos a sucursales
bancarias, 88 fueron
sin violencia



**10
millones
de pesos**

es el botín más alto del
que se tenga noticia



#Ciudad

Robo a bancos en una década: ¿ingeniosos, limpios y espectaculares?

En esta ciudad se producen, cada año, un promedio de 23 asaltos a sucursales

Por
Carlos
Acuña

Los hechos tuvieron lugar hace una década. El botín: 9 millones 900 mil pesos. Corría agosto de 2014, un lunes, cinco de la tarde. A una sucursal bancaria ubicada en la calle Corregidora, en el Centro Histórico, llegó una camioneta blanca de la empresa Tecnoval. Cada cierto tiempo los bancos trasladan el dinero acumulado en sus sedes a las bóvedas centrales a través de estos vehículos. Parecía la rutina de rigor así que, después de un poco de papeleo, el gerente del banco entregó los fardos de billetes al custodio en jefe de la comitiva. Todo era un engaño, por supuesto.

Con disfraces y documentos falsos, una camioneta clonada de la empresa de transporte de valores y un plan minucioso, cuatro ladrones extrajeron casi 10 millones de pesos del banco sin soltar un sólo tiro. 15 minutos después, cuando la verdadera comitiva de transporte de valores llegó a recaudar el dinero y todos se dieron cuenta de la estafa, sonó por fin

la alarma y las patrullas salieron disparadas en búsqueda de los delincuentes. Muy tarde, encontraron sólo la camioneta abandonada en un callejón de la Merced.

No es tan común escuchar de un robo a un banco sin uso de violencia en la Ciudad de México. Y sin embargo sucede. En 2024, hasta el mes de junio la Fiscalía General de Justicia capitalina registra cinco robos a sucursales bancarias: en ninguno se utilizó la violencia. Desde 2016 a la fecha, la fiscalía cuenta un total de 202 robos de este tipo, de los cuales 88 fueron limpios, sin violencia ni heridos. Esto sin mencionar, claro, los más de 3 mil asaltos registrados contra lxs cuentahabientes que acuden a los bancos a realizar algún movimiento de efectivo. Casi todos a punta de pistola o arma blanca.

Sólo 6 investigaciones

No todos los asaltos de banco son tan aparatosos ni tan lucrativos. A través

de una solicitud de información presentada por + Chilango, la fiscalía capitalina detalló algunos de los montos de los robos a sucursales bancarias registrados en averiguaciones previas desde 2014: el 7 de julio de 2015, por ejemplo, en la colonia Hipódromo, tuvo lugar el robo de un banco con uso de la violencia. El botín: apenas 4 mil 420 pesos.

El 5 de octubre de 2014, en un banco de la colonia Granjas Estrella, en Izta-palapa, extrajeron 800 mil pesos. El 10 de marzo de 2015, en la colonia del Valle, poco más de 32 mil. El 22 de junio de ese mismo año robaron un millón 101 mil 500 pesos de un banco en la colonia Ramos Millán. El 31 de diciembre, 35 mil 700, otra vez en la colonia del Valle.

La fiscalía capitalina registra sólo seis averiguaciones previas y siete detenidos por asaltos a sucursales bancarias, según informó. Es posible que se deba a que robar un banco es un delito federal, sin embargo, por el robo a cuenta-habientes se registran apenas 19 averiguaciones previas y 28 detenidos. De las pocas averiguaciones iniciadas, en al menos tres hay funcionarios bancarios sujetos a investigación.



La página web de la empresa Seproban (Seguridad y Protección Bancarias) exhibe una galería de fotografías de presuntos asaltantes de sucursales bancarias



El año en que más asaltos a bancos se registraron en la capital es 2019. De acuerdo con el C5 de la CDMX, ese año existieron 41 robos, una cuarta parte de ellos en la alcaldía Benito Juárez.

No más Robin Hoods

A principios de junio de 2020, más de 10 millones de pesos fueron robados de un banco en la Gustavo A. Madero con un método de impacto: la banda de asaltantes secuestró a una cajera en Ecatepec, le ajustaron un cinturón con falsos explosivos y le advirtieron que, de no obedecer sus órdenes, su familia pagaría las consecuencias. Le dieron un celular por donde recibió instrucciones precisas para sustraer el botín.

En 2019, en Naucalpan ocurrió otro atraco ingenioso que terminó en la muerte de un custodio de valores. Una banda compuesta por 11 atracadores llegaron al banco disfrazados: un par eran obreros de la construcción, otro vestía como empleado de limpieza, otros más portaban uniformes de policías. Dispararon contra los custodios que trasladaban bolsas cargadas de dinero y aprovecharon la confusión para tomar el dinero y correr. La investigación logró dar con las placas de uno de los vehículos e identificar a uno de los ladrones: un ex-custodio de valores al que apodaban El Negro.

En diciembre de 2021 un grupo de ladrones vestidos con overol blanco entró a una sucursal de Banamex en la calle Venustiano Carranza, Centro Histórico, usando un ducto de aire acondicionado, amagaron al personal presente, entraron a la bóveda y huyeron por la azotea. No se dio a conocer el monto del robo.

El asalto de bancos tiene una larga historia de tradición anarquista que incluso ha llegado a la cultura pop con series como *La Casa de Papel* o documentales como *El Robo del Siglo* que romantizan la audacia y el ingenio de lxs ladronxs para producir atracos limpios.

En México, la Liga Comunista 23 de septiembre fue una de las organizaciones políticas más célebres que, en su momento, sumaron los asaltos de bancos como uno de sus métodos. Hoy los Robin Hoods parecen más bien escasos o se ha vuelto demasiado peligroso adjudicarse atracos por motivos políticos.



1er INFORME DE GOBIERNO
DELFIN AGÓMEZ
2023-2024
¡Servir para transformar!

El Poder de Servir

con el Programa Bienestar Animal defendemos sus derechos.



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



ESTADO DE
MÉXICO
¡El poder de servir!

ADRENALINA



BOLOGNA VS SHAKHTAR DONETSK

Tras una destacada participación en la temporada anterior de la Serie A italiana, el Bologna obtuvo un boleto a la UEFA Champions League. Este miércoles debutará como local ante el Shakhtar Donetsk con el nuevo formato de competición. Será el primer enfrentamiento entre ambos conjuntos y los de Italia deberán aprovechar a su afición en el Stadio Renato Dall'Ara.

APUESTA AL PARTIDO

caliente.mx

BOLOGNA	EMPATE	SHAKHTAR DONETSK
-117	+255	+320



CELTIC VS SLOVAN BRATISLAVA

Para poder llegar hasta la temporada oficial de Champions League, el Slovan Bratislava tuvo que disputar cuatro fases clasificatorias previas, debido a que la liga eslovaca no otorga pase directo. En este primer encuentro le tocará visitar al Celtic, actual campeón de la liga escocesa. Los anfitriones partirán como claros favoritos, ya que, entre otras cosas, vienen de una racha de 23 partidos sin perder.

APUESTA AL PARTIDO

caliente.mx

CELTIC	EMPATE	SLOVAN BRATISLAVA
-313	+440	+800



MANCHESTER CITY VS INTER

El compromiso más interesante de este miércoles en la primera jornada de la UEFA Champions League será entre el Manchester City y el Inter de Milán, ambos campeones de sus respectivas ligas. Los Nerazzurri deberán salir a ganar en el Etihad Stadium, lo cual no es nada sencillo. En junio del año pasado, estas plantillas se vieron las caras en la final de este mismo torneo. En aquel encuentro, los británicos lograron imponerse por una única anotación de Rodri al minuto 68. El City llega a este encuentro con una racha de seis partidos ganados al hilo.

APUESTA AL PARTIDO

caliente.mx

MANCHESTER CITY	EMPATE	INTER
-193	+345	+480



PARIS SAINT-GERMAIN VS GIRONA

Este miércoles al PSG le tocará recibir en el Parc des Princes al Girona, un cuadro revelación de LaLiga española que ha mostrado un buen nivel futbolístico. Estos planteles nunca se han enfrentado porque los catalanes no habían participado en ningún otro torneo europeo. Los locales tienen una racha de nueve partidos sin perder, a diferencia de los visitantes, que cayeron el fin de semana ante el Barcelona.

APUESTA AL PARTIDO

caliente.mx

PSG	EMPATE	GIRONA
-264	+420	+625



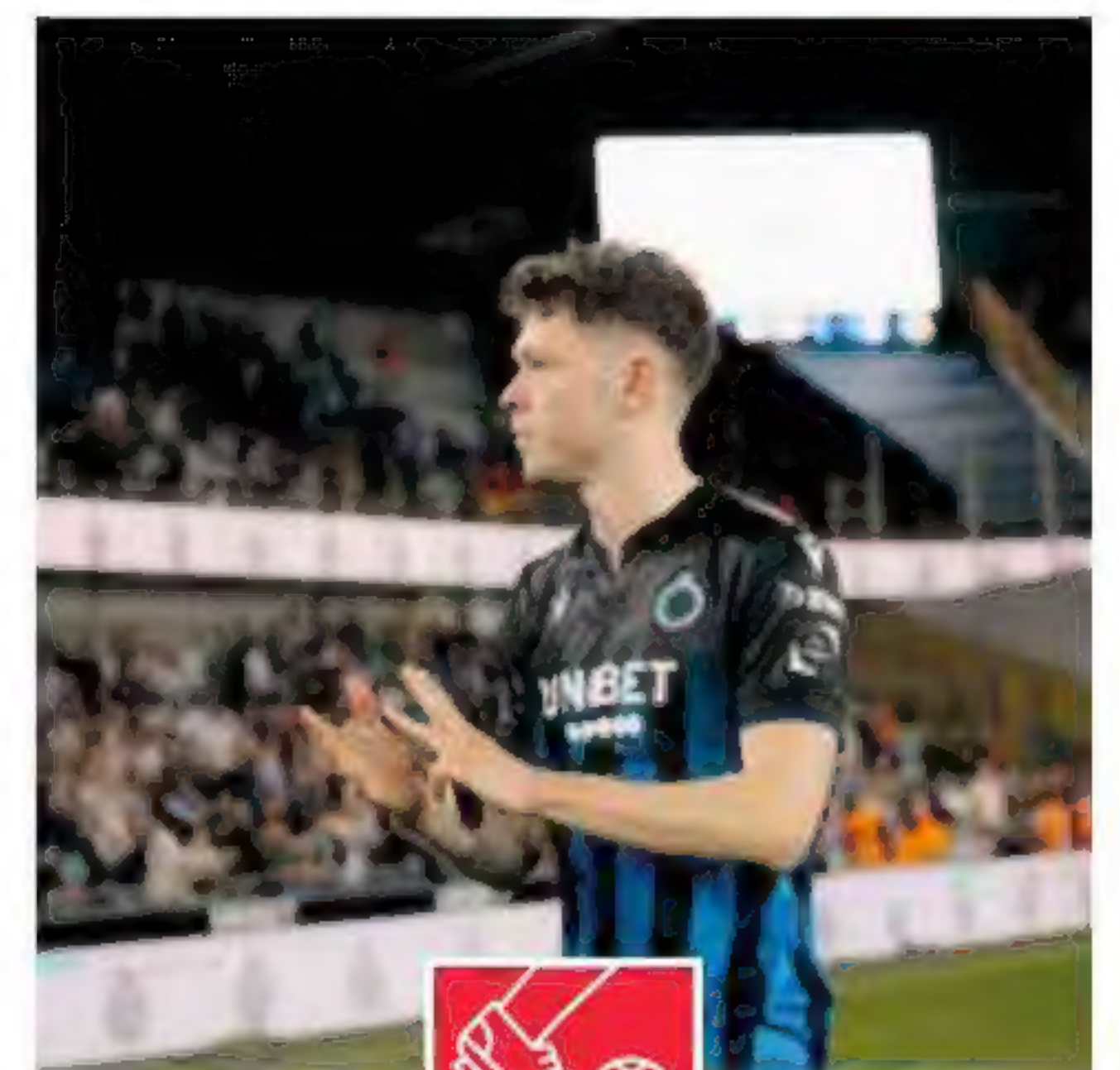
SPARTA PRAGUE VS RB SALZBURG

Hace sólo dos meses, antes de saber que se verían la cara en Champions, estos dos clubes compartieron el terreno de juego en un partido amistoso. El duelo se disputó en esta misma epet Arena y terminó en un empate 2-2. Krystof Danek y Victor Olatunji anotaron para los checos, mientras que Oscar Gloukh y Nene Dorgeles lo hicieron para los ucranianos.

APUESTA AL PARTIDO

caliente.mx

AC SPARTA PRAGUE	EMPATE	FC SALZBURG
+140	+255	+180



CLUB BRUGGE VS BORUSSIA DORTMUND

Hace cuatro años, a estos planteles les tocó compartir el grupo F del mismo torneo internacional. En aquella ocasión, el Borussia Dortmund ganó tanto de local como de visita y por el mismo marcador: 3-0. Este certamen tendrá un formato distinto y será el único duelo entre ambos equipos. Al Brugge le tocó ser local en el Jan Breydel Stadium y deberá aprovechar al máximo el apoyo.

APUESTA AL PARTIDO

caliente.mx

CLUB BRUGGE	EMPATE	BORUSSIA D.
+255	+260	+102



FLUMINENSE VS ATLÉTICO MG

La Copa CONMEBOL Libertadores disputará este miércoles un par de compromisos correspondientes a la ida de los cuartos de final. En ambos casos, los dos clubes forman parte de la Série A brasileña, así que se conocen bien. Hace un mes, por la liga, Fluminense derrotó al Atlético Mineiro como visitante por un resultado de 0-2. Hoy le toca abrir en casa.

APUESTA AL PARTIDO			caliente.mx
FLUMINENSE RJ	EMPATE	ATLÉTICO MG	
+144	+200	+220	



BOTAFOGO VS SÃO PAULO

Desde que Botafogo se reincorporó a la máxima categoría de Brasil en 2022, su rendimiento ha sido cada vez más alto. Actualmente es el líder del Brasileirão y un claro candidato a quedarse con el título de la Libertadores. En los dos mano a mano entre estos contrincantes, el marcador acabó empatado. Para este primer duelo de ida, Botafogo necesita conseguir algo de ventaja en Rio de Janeiro.

APUESTA AL PARTIDO			caliente.mx
BOTAFOGO RJ	EMPATE	SÃO PAULO SP	
-122	+245	+360	



LANÚS
VS INDEPENDIENTE MEDELLÍN

Además de la Copa Libertadores, hoy se jugará este cotejo de ida en los cuartos de final de la Copa CONMEBOL Sudamericana, el segundo campeonato más importante de la región. En octavos de final, Lanús venció a la Liga de Quito por un global de 5-2, mientras que Independiente de Medellín hizo lo propio por 6-2 frente a Palestino.

APUESTA AL PARTIDO			caliente.mx
ATLETICO LANUS	EMPATE	IND. MEDELLÍN	
-134	+250	+410	

*Estos momios pueden cambiar en cualquier momento. Consúltalos antes de meter tu apuesta.



Recibe de regalo* \$1,000 SIN DEPÓSITO



#MásAcciónMásDiversión

BAJA LA APP EN [caliente.mx](#)

*VÁLIDO SÓLO PARA NUEVOS USUARIOS. PERMISO SEG08 DGG/SP/404/27 DIVIÉRTETE RESPONSABLEMENTE. LOS JUEGOS CON APUESTA ESTÁN PROHIBIDOS PARA MENORES DE EDAD. CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES EN CALIENTE.MX

#Entérate

Dulce perdición

"Uno no es ninguno", decimos en las fiestas para beber alegremente, pero si lo usas para echarle unos azulitos, puedes poner en riesgo tu salud

Por
Eduardo
Alavez*

Los "azulitos" son un colorido trago que se prepara mezclando bebidas energéticas, vodka, refresco, polvo azucarado y jarabe color azul. La bebida ha tomado popularidad por su hipnotizante color, las decoraciones extravagantes y su ligero sabor dulce. Sin embargo, este brebaje urbano es traicionero, y no lo decimos por la resaca del día siguiente. Estos "pitufos" parecen ser la compañía perfecta para la fiesta, pero terminan arruinando la noche debido a la combinación de vodka con bebidas energizantes y el exceso de azúcar.

"Esta bebida es una bomba para el cuerpo", explicó José Antonio Alcocer Sánchez, director general del Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones (IAPA) de la Ciudad de México. "El choque de una sustancia que te da para abajo (alcohol) y otra sustancia que te da para arriba (bebida energizante) trae muchos problemas. El número uno en nuestro sistema nervioso central", explicó en entrevista. No sólo provoca una buena borrachera, sino que también abona para desarrollar diabetes a temprana edad. Al consumir un azulito, estamos ingiriendo una gran cantidad de azúcar. Según la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, un litro de azulito contiene aproximadamente 728 kilocalorías.

"Lxs jóvenes llegan a tomar en dos o tres horas hasta tres azulitos, superando las 2,400 kilocalorías, que es el requerimiento diario máximo para el ser humano. El páncreas no llega a asimilar todo esto. La insulina no llega a ser suficiente y vienen choques diabéticos, que desembocan en desmayos y hasta el fallecimiento", dijo el funcionario público. Apesar de ello, Alcocer Sánchez recono-

¿Cuántas calorías tiene un azulito?



1 cucharada de chile en polvo color azul = **18 kcal**



200 mililitros de bebida energética azul = **103 kcal**



700 mililitros de refresco de limón = **239 kcal**



60 mililitros de vodka = **140 kcal**



8 gomitas = **80 kcal**



1 cereza en almíbar = **8 kcal**



1/4 de taza de chamoy = **40 kcal**



30 ml de jarabe natural = **100 kcal**



Al hacer la suma de las calorías, **un litro de esta bebida tendría un total de 728 kcal.** Fuente: ISSSTE.



FOTO: CHILANGO

ció que prohibir esta bebida no es la solución al problema de salud. Considera que la mejor forma de ayudar a las personas es informándolas a través de los programas de prevención de la Secretaría de Salud capitalina. "La política no es juzgar, criticar o prohibir, sino proporcionar información sobre los daños que pueden causar estas bebidas, especialmente porque están de moda", afirmó.

A largo plazo y en exceso, los azulitos pueden causar problemas gástricos, en el páncreas, en el sistema digestivo, riñones, corazón, hígado y en el sistema nervioso central. En 2022 se atendieron a 1,145,180 pacientes de 20 años o más por diabetes mellitus, según el Informe Financiero y Actuarial del ISSSTE. Esto representó un aumento de 1.4 puntos porcentuales en comparación con 2021. En caso de necesitar ayuda, el IAPA tiene servicio gratuito las 24 horas y los 365 días del año, para atender las adicciones. Marca al teléfono 55 4631 3035, en las extensiones 2006, 2014 y 2015. 🍷

*Texto adaptado para + Chilango

DATE UN LATTE Y PONLE UN ACOMPAÑANTE

\$89

**LATTE + CROISSANT
JAMÓN Y QUESO**



**LATTE +
PAN DE CHOCOLATE**

\$69





ENTREVISTA

El futuro de la energía en México

FOTO: CORTESIA

El consumo energético de la CDMX es un tema que con frecuencia despierta inquietud. ¿Estamos cerca de abandonar los combustibles fósiles para cambiarlos por energía nuclear?

Mucho se ha hablado sobre la posibilidad de una "energía del futuro" que podría satisfacer la demanda energética no sólo de la ciudad sino también del país, además de ser más amigable con el medio ambiente y disminuir las emisiones contaminantes; sin embargo, todavía existen dudas al respecto de dónde nos encontramos. Para despejar algunas interrogantes y conocer el estado de la cuestión en cuanto a energía, platicamos con la física Cassandra Salguero, especia-

lista en confinamiento magnético de plasmas para fusión nuclear y quien se encuentra realizando su doctorado en el Instituto de Ciencias Nucleares de la Universidad Nacional Autónoma de México.

¿Cuál es la "salud" del país en cuanto a producción y consumo energético?

En estos momentos nuestra salud energética se encuentra sometida principalmente a los combustibles fósiles porque el país sigue siendo dependiente especialmente del petróleo y el gas natural. Nos enfrentamos al reto de mejorar y modernizar la infraestructura existente ya que la demanda energética sigue a la alza pero hay que ser conscientes y analizar si lo mejor es invertir en combustibles fósiles con su inherente daño al ambiente o mejor apostar por energías limpias y renovables que a la larga mejorarán nuestro entorno y economía. México es un país muy grande en cuanto a población

y extensión territorial y la CDMX no se queda atrás. A nivel nacional, se tiene el desafío de disminuir la dependencia de los combustibles fósiles y hacer la transición hacia fuentes de energía más limpias, algo que tomará tiempo y dinero. Sin embargo, la CDMX puede presentar un desafío mayor debido a su alta densidad poblacional y demanda energética intensa. Las fuentes de energía limpia en sus primeras versiones no serían capaces de proporcionar toda la energía requerida por la metrópoli y aquí la transición sería mucho más lenta. Pero es posible diseñar un plan tomando estos factores en cuenta.

¿Cuál es tu mayor preocupación al respecto?

Es una pregunta difícil. Pienso que a nivel global se tiene que hacer un esfuerzo grande por avanzar en el desarrollo de las fuentes de energías renovables y limpias. Eso no parece presentar mayor dificultad en países de primer mundo que pueden invertir en investigación y desarrollo de tecnología para lograr ese objetivo, pero países como el nuestro tienen otras prioridades sociales y económicas. Es por ello que mi mayor preocupación es que no se le dé la importancia adecuada a este asunto. Es nuestro planeta, de él vivimos, y cuidarlo debería ser una de las mayores preocupaciones de éste y todos los países.

¿Qué estamos haciendo bien?

En 2022 poco más del 30% de la energía producida en el país se generó con fuentes limpias, según el Reporte de Avance de Energías Limpias publicado por la Secretaría de Energía. Es un avance importante ya que se ha visto un aumento en ese porcentaje año con año desde 2018. Además, se tiene como objetivo que ahora se llegue al 35%. Definitivamente, poner este tipo de metas y un plan estructurado para lograrlo es algo que se está haciendo bien, ya que además fomenta la inversión en la investigación en esta área, propiciando el desarrollo de tecnologías más eficientes. 🍷

¿Existe algo como la "energía del futuro"?

"La energía del futuro es un concepto complejo ya que aún le falta mucho para ser una realidad. Una fuente de energía así requiere una inversión multimillonaria para su implementación comercial pero asegura ser abundante, limpia y prácticamente inagotable. Por supuesto, estoy hablando de la fusión nuclear que todavía es un concepto en desarrollo pero que promete darnos un futuro sostenible; sin embargo, es difícil de lograr y requiere mucha investigación e innovación tecnológica antes de que tome un lugar como proveedora de nuestras demandas cotidianas. Además, en México la única manera de entrar a la investigación en esta área es aliarse con países que puedan destinar recursos monetarios importantes en su desarrollo", asegura Cassandra.

Travesías

SEMANAL

Un semanario de inspiración para viajeros, que entregamos directo a tu buzón cada sábado por la mañana.



SUSCRÍBETE
travesiasdigital.com/newsletter

Ana Paula Domínguez

Promotora del bienestar en México. Fundadora y Presidente del Instituto Mexicano de Yoga A.C. desde el 2002. Su misión en la vida como profesional se centra en promover estilos de vida saludables.

Sigue a Ana Pau en sus redes, la encuentras como [@anapau.dominguez](https://www.instagram.com/anapau.dominguez) y puedes obtener más información en su sitio Wellness Home: www.yoga.mx



FOTOS: SHUTTERSTOCK

#ConcienciaChilanga

Combate la gastritis

Si comiste demasiado picante o alimentos pesados, estos consejos te ayudarán a balancear tu salud estomacal e intestinal

Si abusaste de alimentos fritos, picantes y grasos después de las fiestas patrias, es posible que sientas síntomas como inflamación, indigestión o gastritis. Si es así, la medicina tradicional de la India (Ayurveda), nos invita a seguir las siguientes recomendaciones para sentirnos mejor y recuperar el balance digestivo:

1. Estos días evita más alimentos fritos, aceites refinados, carne roja, café, especias como la canela, el chile, la pimienta negra, la mostaza.
2. Evita el consumo de alcohol en general.
3. Evita los alimentos ácidos, picantes y calientes.
4. Toma dos cucharaditas de sábila de preferencia del gel de la planta, en ayunas.
5. La manzana rallada y cruda es muy buena para el tracto digestivo. Las manzanas cocidas con un poco de miel y cáscara de limón son además



de deliciosas, calmantes para el estómago irritado.

6. La papaya es un alimento de curación muy recomendable para problemas estomacales y mitiga la mayoría de los problemas intestinales.
7. Para la inflamación estomacal, bebe 360ml de jugo de pepino diariamente.
8. Para prevenir la indigestión, consume cardamomo, cilantro, cúrcuma o hinojo con los alimentos que cocines.
9. En caso de padecer úlceras, colitis o presión alta, no comas cebolla cruda.
10. Para evitar los gases, espolvorea pimienta negra sobre los alimentos.

Alimentos para combatir la gastritis

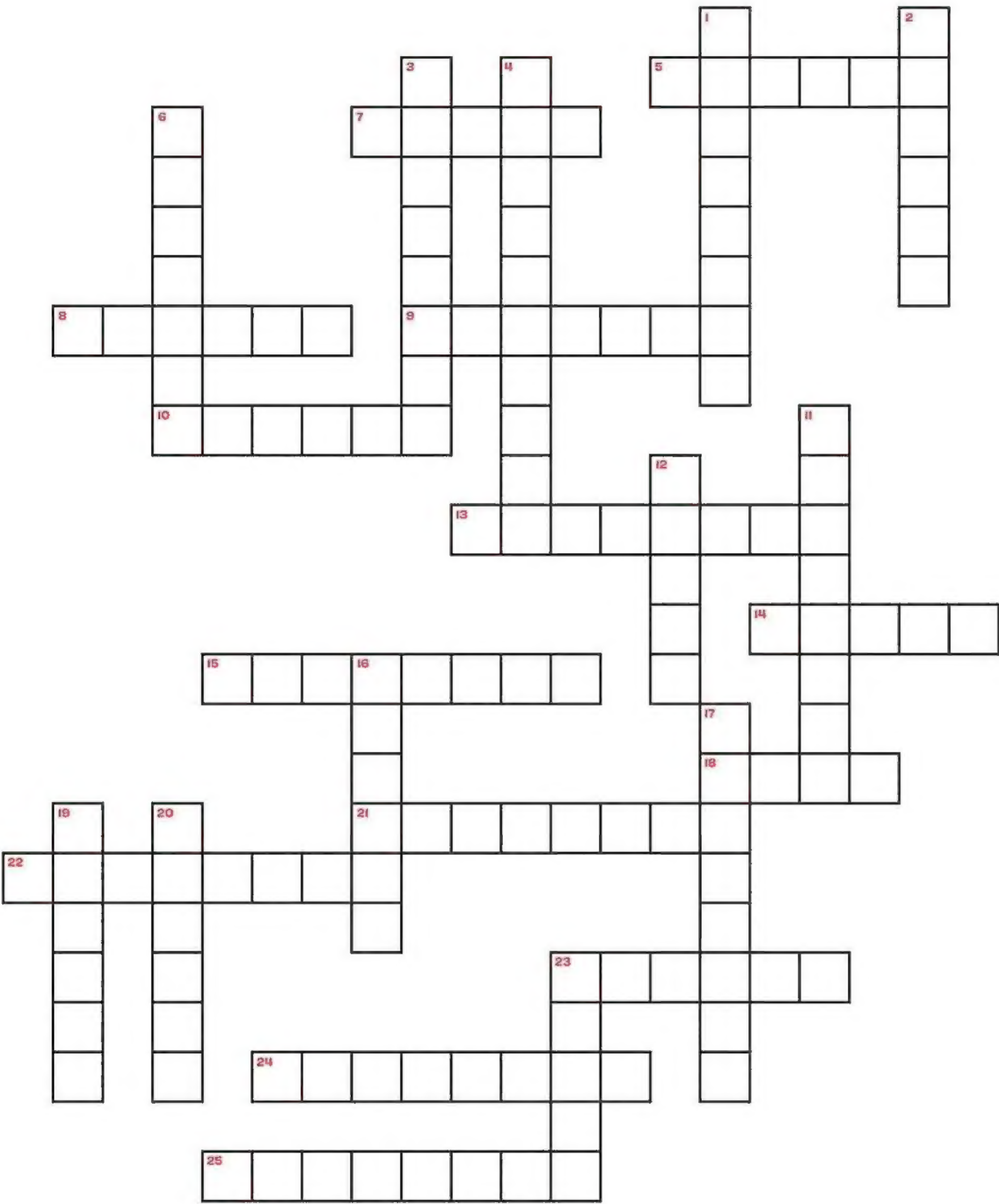
Para curar el estómago inflamado, el nutriólogo Paul Pitchford sugiere con-

sumir sopas, avena cocida, arroz, agua con miel y plátano, aguacate, tofu, leche de soya, yogurt de leche de cabra, pepino, papa, lechuga alga y clorofila líquida. Es recomendable también ingerir vegetales y frutas ricas en betacaroteno, vitamina C y fibras como la zanahoria, la calabaza, las berenjenas, los tomates, los palmitos, los espárragos, las manzanas y los duraznos.

Sitali Pranayama

Éste es un ejercicio: simplemente siéntate sobre una silla con la espalda recta y descansa las manos en las rodillas. Haz la lengua taquito, o si te cuesta trabajo, pon la boca en forma de "o". Ahora inhala a través de la boca lentamente, haz una pausa de 3 segundos y poco a poco exhala por la nariz. Repite de 5 a 10 veces y verás cómo sentirás muchísima tranquilidad. 🌶️

Crucigrama



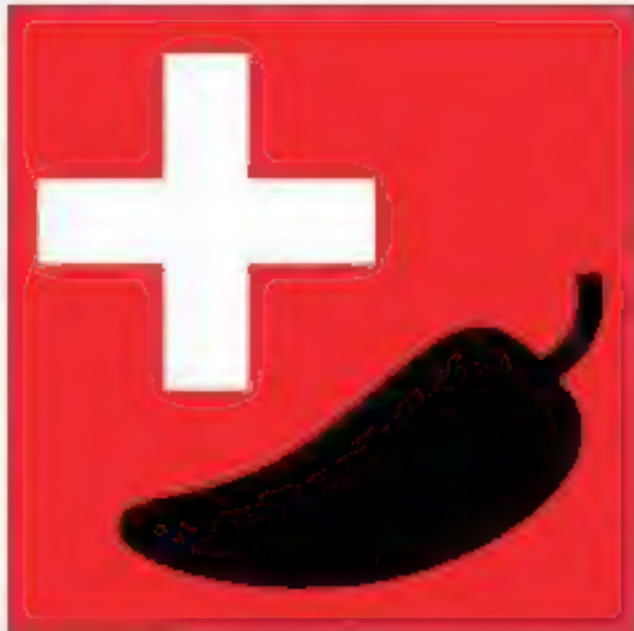
HORIZONTALES

5. Rodeada de densa vegetación, perfecta para hacer buceo y trekking: Bahía do..., Brasil. / 7. Ciudad donde el Mar Cortés se encuentra con el Océano Pacífico: Los... / 8. Destino turístico mexicano con playas color azul turquesa. / 9. Playa en Río de Janeiro visitada todos los días del año. / 10. Rincón costero en Florida, parece una piscina por las condiciones tranquilas del mar... Beach. / 13. Isla española en el mar Mediterráneo y frente a las costas valencianas. / 14. Pueblo mágico, místico y bohemio con playas cristalinas y ruinas mayas. / 15. Playa cubana exótica, el lugar ideal para practicar deportes náuticos. / 18. Paraíso escondido en las Islas Marietas, en una especie de cráter: Playa del... / 21. Pueblo costero al sur de Quintana Roo, su nombre se debe a una variedad de árboles. / 22. La "perla del Pacífico" en la Polinesia Francesa. / 23. Costa dorada de Jamaica, entre pintorescos acantilados y aguas celestes. / 24. Playa de aguas tranquilas, poco profundas y transparentes en Baja California Sur. / 25. Playa nudista en el estado de Oaxaca.

VERTICALES

1. Playa de Mazatlán en el corazón de la zona hotelera, lleva el nombre de una ave marina. / 2. Playa en San Sebastián, España, que Isabel II puso de moda. / 3. Pueblo hippie de la Riviera Nayarit, destino imperdible para surfistas. / 4. Playa en forma de media luna, la más famosa de Río de Janeiro. / 6. Isla pequeña con las playas más visitadas de Grecia. / 11. Playa en Oaxaca con los arrecifes de coral más importantes de la costa del Pacífico mexicano. / 12. Pueblo mágico de Baja California Sur, con playas como San Pedrito y Los Cerritos... Santos. / 16. Su nombre significa "tierra de tortugas", una playa de arena blanca en la Riviera Maya. / 17. Destino turístico en Jalisco, donde están playa Las Gemelas y Mismaloya: Puerto... / 19. Isla de Quintana Roo, tiene como atractivo el nado con el tiburón ballena. / 20. Destino natural en el corazón de la Riviera Maya: Playa del... / 23. Playa más larga y popular de Isla Mujeres.

Ocio



Sudoku

Fácil

			3	9	4	6	5	
	6							3
		8	1	5				
	3	9			7			
4	5	7			2		6	
8			9				1	4
							8	
9				6	1			
	1	5	2	8			4	6

Experto

		6			5			
				2		3	4	8
3	2							
6		8	9					
					3	1		
1						9		
		9		3				7
7	5			6				1
			2				9	6

Fácil

4	5	3	2	9	8	1	6	7
1	8	9	6	3	7	4	5	2
2	7	6	1	4	5	8	9	3
5	6	1	4	2	9	7	3	8
3	2	8	7	6	1	9	4	5
7	9	4	5	8	3	2	1	6
8	1	5	3	7	4	6	2	9
9	4	2	8	5	6	3	7	1
6	3	7	9	1	2	5	8	4

Experto

6	3	9	5	4	2	8	1	7
4	5	1	8	9	7	2	3	6
7	2	8	3	6	1	5	9	4
3	9	4	7	5	8	1	6	2
2	8	6	4	1	9	7	5	3
1	7	5	2	3	6	9	4	8
8	4	3	9	7	5	6	2	1
5	1	2	6	8	4	3	7	9
9	6	7	1	2	3	4	8	5

Soluciones de la edición anterior

Directorio

CAPITAL JATIÖID

Socio Fundador
Gustavo Guzmán
Presidente Media
Eugenio Fernández
VP Comercial
Santiago Pardini
VP Contenidos
Mael Vallejo
Relaciones Institucionales
Graciela Acevedo
gacevedo@capitaldigital.lat

Editor general:
Saúl Hernández
Editora hard:
Eridani Palestino
Editor soft: Emmanuel Vizcaya
Coeditora soft: Xally Miranda
Diseño: E. R. | Oscar Vázquez
Reportero hard: Alberto Rivera
Redactor hard:
Aldebarán Sánchez

+ Chilango

Director general:
Pablo León
Directora editorial:
Cristina Salmerón
Directora de operaciones:
Adriana Paredes
Ventas: ventas@maspormas.com.mx
Editorial: guardia@chilango.com
Distribución: distribucion@maspormas.com.mx
Alianzas e intercambios: alianzas@maspormas.com.mx



Se publica de lunes a viernes y su distribución es gratuita. Editor Responsable: Rodrigo Javier Gaspar Sepúlveda. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2023-10112425000-101. Número de Certificado de Licitud de Título y Contenido: 17602. Inscripción al Padrón Nacional de Medios Impresos de SEGOB, Registro en el PNMI 22/01/2024. Editado y Distribuido por Más Información con más beneficios S.A. de C.V., calle Juan de la Barrera 112, piso 2, col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P. 06140. Impreso en Impresora de Periódicos Diarios S.R.L. de C.V., calle Acalotenco 80, col. Santo Tomás, alcaldía Azcapotzalco, Ciudad de México, C.P. 02020. Prohibida la reproducción total o parcial.

HAVAL H6 HEV

**La híbrida
más potente
y espaciosa.**



**Desde
\$599,900***



GWM

—
**7 AÑOS
GARANTÍA TOTAL**

—
**5 ESTRELLAS
SEGURIDAD**

—
**POTENCIA
COMBINADA
DE 240 HP**

*Precio especial con bono aplicado. Consulta términos y condiciones en gwm-mx.com.